



春は年間で最も変化の起きやすい季節です。進学や進級、就職、異動など、環境や人間関係の変化が起こることで、ストレスを溜めこみやすくなっています。

【問合せ】保健福祉課(保健)②番窓口 ☎6466-9968

こんな症状はありませんか？

以下、該当する項目にチェックしてみてください。

- なんとなく気分がめいる
- 体がだるくて気がわかない
- 今までできていた家事や趣味が面倒くさい
- 他人に会うのがおっくう
- やる気がわかず仕事に行きたくない
- 原因不明の体調不良(頭痛、胃腸の不調、めまい等)
- 睡眠不調(寝つきが悪い、何回も起きる、早朝に起きる等)
- イライラしたり怒ったり落ち込んだりと感情が不安定になる



チェックが多い方

サインに気づいたら

●通院・服薬が効果的

精神科や心療内科などに相談することをおすすめします。受診に迷う場合は、精神保健福祉相談員による相談(平日9:00~17:30)や、8ページの「医師による精神保健福祉相談」などを利用しましょう。

●頑張りすぎない

ゆっくり休養することを最優先にしましょう。

●アルコールに逃げない

アルコールには依存性があり、精神症状を悪化させることもあります。



弁当“Bento”で学ぶ日本食講座



弁当は世界でも注目される日本の食文化です。お弁当作りをしながらバランスよく食べるコツやお米の美味しさ、和食を体感しましょう！

※講座中に保育が必要な方は事前にご相談ください。

【時間】5/31(金) 10:00~13:00

【場所】区役所1階 栄養指導室

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク

【費用】500円(材料費・保険料)

【申込】5/7(火)~5/21(火)に下記問合せへ  
電話・来所または行政オンラインにて



このはな万博vol.3

減塩のコツと災害時の食の備え



気軽に美味しく減塩を続けるコツと、思いがけずにやってくる災害時の食の備えについて考える講座です。

【時間】5/22(水) 13:30~15:30

【場所】区役所3階 講堂

【定員】50名(無料)

【申込】5/7(火)~5/21(火)に下記問合せへ  
電話または来所にて



地域健康講座

【対象】区内在住・在勤の方

【主催】此花区保健福祉センター

【共催】此花区食生活改善推進員協議会

【問合せ】保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882

此花区では食育ボランティア

『此花区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)』が活躍しています！

身近な家族・ご近所さん・此花区民の方の健康を一緒に守りませんか？

ボランティアになりたい方は、『広報このはな8月号』に掲載される保健栄養コース(無料)にお申し込みください。

【活動内容】『キッズクッキング』『男性のための料理教室』等保健福祉センターと共催事業、イベントで食育に関する展示等をし、正しい栄養の知識や伝統的な食文化を伝えています。

【対象】区内在住の方

【問合せ】保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882



詳しくはこちら



現在、約110名程度のボランティアが活躍中！